



Alter neu denken

Warum löst „Altwerden“ bei vielen Menschen negative Gedanken aus? **Markus Müller** wünscht sich ein Umdenken.

„Alter“ ist in aller Leute Mund. Welche Tageszeitung berichtet nicht mindestens einmal pro Woche von (ungenügender) Rente, von Einsamkeit, vom Schreckgespenst Demenz oder von der demografischen Überlast der Alten? Und welche gängige Zeitschrift malt uns nicht in regelmäßigen Abständen den selbstbestimmten und durchtrainierten 85-Jährigen oder den angeblich mutigen Schritt einer 90-Jährigen vor Augen, wenn sie ihr Leben mit Sterbehilfe zu beenden beabsichtigt?

Ist es eigentlich richtig, wie wir uns Gedanken über das Alter und un-

ser Älterwerden machen? Wovon sind unsere Einstellungen geprägt? Könnte es Sinn machen, wieder einmal unser Denken zu überprüfen, frei beispielsweise nach dem Vorschlag des Völkerapostels Paulus, uns nicht dem System dieser Welt anzupassen (Römer 12,1 bis 2)?

Mir begegnen unter uns immer wieder Aussagen, die mich zumindest einige Augenblicke lang stutzig machen. Zum Beispiel:

„So fängt es an“, wenn jemand den Schlüssel oder die Brille nicht findet oder ihm oder ihr ein Name nicht rechtzeitig einfällt.

„Da wirst du ganz schön alt aussehen“, sagt jemand zu seinem Freund, der vorhat, mit seinem Sohn eine siebenstündige Wanderung zu machen.

„Hauptsache gesund“, wünscht eine 58-Jährige ihrer Freundin zum 60. Geburtstag.

„Langsam, aber sicher geht es nur noch abwärts mit meinem 78-jährigen Vater“, bemerkt ein Sohn zu seiner Arbeitskollegin.

„Ich genieße das Leben, solange ich gesund bin und mit meinem Partner reisen kann“, so die 70-jährige, selbstbestimmte Frau am Klassentreffen.

Mit Sicherheit hat hier niemand etwas Böses gedacht oder gesagt. Aussagen dieser Art werden zur Kenntnis genommen, manchmal sogar mit bestätigendem Respekt. Einige Vermutungen dazu:

Bei der Bemerkung „So fängt es an“: Kann es sein, dass jemand ausdrücken will, dass jetzt etwas Schlimmes, Unangenehmes und Schweres unausweichlich ist, zum Beispiel das nicht mehr ganz so wertvolle Alter?

Bei der Bemerkung „Da wirst du aber alt aussehen“: Heißt dies etwa so viel wie „Jetzt genügt dir langsam nicht mehr, jetzt bist du im Stadium des Weniger angekommen“?

Bei der Bemerkung „Hauptsache gesund“: Ist in der Tat die (körperliche) Gesundheit das entscheidende Merkmal der kommenden 25 bis 30 Jahre?

Bei der Bemerkung „Langsam ... abwärts“: Könnte es sein, dass in unserem Denken fest verankert ist, dass Alter ein Verlust, ein Ende des guten Lebens – eben ein „Abwärts“ – meint?

Bei der Bemerkung „Ich genieße das Leben, solange...“: Kann es sein, dass gesagt werden will, dass Leben nur lebenswert ist, solange es genossen werden kann?

Ich habe mir vorgenommen, Menschen bei solchen Aussagen zu fragen, wie sie sie meinen. Niemals möchte ich jemandem Falsches unterstellen.

Drei etwas grundlegendere Erläuterungen zum besseren Verständnis:

Erläuterung 1: Für die meisten von uns Menschen in der westlichen Welt ist Alter kein erstrebenswertes Ziel. Ein Test: Empfinden Sie es als Kompliment, wenn ich Sie zehn Jahre jünger schätze, als Sie tatsächlich sind, oder wenn ich Sie zehn Jahre älter schätze? Ganz ehrlich: Ich kenne kaum jemanden, der älter geschätzt werden will, als er oder sie ist. Jungsein ist gut, Ältersein eher nicht.

Erläuterung 2: Mir fällt auf, dass Ungutes, Unangenehmes und Unschönes ab spätestens 60 eine (und nur eine) Ursache zu haben scheint: das Alter. Alter ist schuld an allem Schweren und Belastenden ab 55. Kann es sein, dass so alle Liebe und Freude zum Alter und Älterwerden unterwandert und blockiert wird?

Ungutes, Unangenehmes
und Unschönes scheint
ab spätestens 60 eine
(und nur eine) Ursache
zu haben: das Alter.

Erläuterung 3: Gelegentlich frage ich ältere, christlich ausgerichtete Menschen, welche Bibelverse ihnen zum Stichwort Alter in den Sinn kommen. Fast immer kommen Hinweise wie: „Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren ...“ (so in 3. Mose 19,32). Natürlich verstehe ich gut, dass man als älterer Mensch – ich zähle mich auch dazu – gerne solche Aussagen hört. Und doch: Sie verhindern, sich selbst, vielleicht in besonderer Weise sein eigenes Denken, infrage zu stellen. Ich meine, um unserer eigenen Zukunft willen, aber auch wegen der Zukunft der jüngeren Generation und der Gesellschaft insgesamt, sollten wir zu einer Reflexion über das eigene Denken finden.

Alter ist nicht das Problem

Christen sind eingeladen, ihre Überzeugungen und ihr Verhalten an Gott auszurichten (Römer 12,1-2, auch Epheser 4,17-24). Wir neigen dazu, dieses erneuerte Denken entweder nur mit unserem Glauben oder mit ethischen und moralischen Annahmen in Verbindung zu bringen. Das ist zu wenig, würde ich sagen.

Das für mich Erstaunliche: Es gibt nicht wenig säkular orientierte Persönlichkeiten, die nicht das Alter an sich als Problem sehen, sondern unser Denken über das Alter. Zum Beispiel meint François Höpflinger, ehemaliger Professor der Soziologie: „Häufig ist nicht das Altwerden das zentrale Problem, sondern falsche, veraltete oder fehlgeleitete Vorstellungen vom Alter.“ Der Psychologe

und Schüler des Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl sagt kurz und knapp: „Alter ist vor allem Ansichtssache.“

Noch mal also die Frage von vorhin: Denken wir eigentlich richtig, wenn wir uns Gedanken über das Alter und Älterwerden machen? Für mich würden mögliche Kriterien für ein „richtiges“ Denken etwa so zu umschreiben sein:

Seniorenmesse in der Schweiz

Am 14. März 2026 findet die Seniorenmesse EXPOsenio in Baden (CH) statt. Es werden rund 4.000 Besucherinnen und Besucher erwartet. Markus Müller ist als Plenumsreferent dabei. Außerdem gibt es einen Stand der Initiative Pro Aging zusammen mit der Evangelischen Allianz unter dem Motto „Das dritte Drittel des Lebens mündig und glaubensstark gestalten“. Herzliche Einladung! Mehr Informationen unter www.exposenio.ch

1. Wenn über Alter geredet wird, dann erzeugt dies im Gegenüber Hoffnung. Wenn über Alter und Älterwerden Anmerkungen fallen, dann wird das Gegenüber ermutigt – und nicht das Gegenteil.
2. Wenn Bemerkungen über Alter und Älterwerden gemacht werden, so fördern diese ein Dafür, ein Ja, ein „Pro“ anstelle eines Dagegen, eines „Neins“ und eines „Anti“ (zum Beispiel Pro-Aging anstelle von Anti-Aging).
3. Die Bibel ist voller Hinweise zum Alter und Älterwerden. Sie enthält Grundaussagen, Aufforderungen, Verheißungen (etwa Psalm 92,15). Außerdem enthält sie eine Reihe von Gebeten (unter anderem Psalm 71,9) sowie zahllose Beispiele von Menschen, die alt sind (Elisabeth und Zacharias oder Simeon und Hanna). Wenn wir über Alter und Älterwerden reden, darf etwas anklingen, das Gemeinsamkeiten mit beschriebenen Beispielen aufweist.
4. In allem wissen wir, dass der Mensch verletzlich, anfechtbar und vergänglich ist und bleibt. Die Bibel, nach der wir unser Denken ausrichten dürfen, ist kein Buch der Illusionen, sondern der Realität. Alter ist und bleibt eine Herausforderung. Der Idealzustand ist uns nirgends verheißen.

Ganz persönlich glaube ich, dass die Herausforderung insbesondere von Christen in den kommenden zehn bis zwanzig Jahren darin besteht, eine versöhnte Haltung im Hinblick auf das Älterwerden einzunehmen. Es kann nicht sein, dass Älterwerden von einer Art Mantel der Angst umhüllt ist. Es kann nicht sein, dass Alter in unserer Gesellschaft ein Schreckgespenst ist. Und vor allem kann es nicht sein, dass in unserer Gesellschaft keine Alternativen zur „Hintertür Sterbehilfe“ anschaulich sind. Unsere Gesellschaft braucht dringender denn je sichtbare und greifbare Lebensräume, in denen die Liebe zum Leben und die Zuversicht im Älterwerden trotz Notvollem erlebbar ist. Gott ist doch, so glauben wir als Christen, ein Lebensliebhaber. Wir tun gut daran, unser Denken in Bezug auf Alter und Älterwerden zu überdenken. Ich wünsche mir, dass „Alter neu denken“ das Motto unserer kommenden Jahre wird.



Dr. Markus Müller ist Initiator der „Initiative Pro Aging“ (www.initiative-pro-aging.ch) und hat als Autor und Referent vor allem die Themen Alter und Zukunft im Blick. Vor seiner Pensionierung war er Heimpfarrer im Zentrum Rämismühle bei Winterthur/CH.